Rok II. Warszawa, styczeń-luty 1922 r. Nr 1-2.

PRZEGLĄD SOKOLI

ORGAN ZWIĄZKU TOWARZYSTW GIMNASTYCZNYCH „SOKÓŁ"

wychodzi raz na miesiąc.

Redakcja i Administracja w Warszawie, ul. Szpitalna Nr 8 m. 3.

Przedpłata roczna dla Towarzystw Związkowych . . . . . . 400 Mk
Dla biorących przynajmniej 3 egzemplarze za egzemp. . . . . 360 Mk
Pojedyńcy zeszyt — 40 Mk. Podwójny zeszyt — 80 Mk.

Przy przesyłce za granice Polski dolicza się należytość pocztową. Przedpłata zmienia się wraz ze zwyżkami drukarskiemi.

Od wydawnictwa.

W trudnych i ciężkich warunkach prowadziliśmy przez cały rok ubiegły wydawnictwo „Przeglądu Sokolego", bez należytej pomocy organizacji sokolej; dał nam jednak to moralne zadowolenie, że pismo nasze znajduje uznanie czytelników i staje się coraz to poczytniejsze

W roku ubiegłym każde z towarzystw związkowych otrzymywało od nas za pośrednictwem Zarządu swej Dzielnicy dwa egzemplarze „Przeglądu", z tych jeden bezpłatnie. Niestety, pomimo bezprzykładnie niskiej prenumeraty wiele towarzystw nie wniosło dotychczas należności za drugi egzemplarz, jaki w myśl postanowienia władz sokolich obowiązane było prenumerować. Powiększyło to i tak już znaczny nasz deficyt kasowy. Towarzystwom tym zwracamy na to uwagę Może się poczują do obowiązku zapłacenia tego długu.

W roku 1922 w myśl uchwały Zarządu Związku z dnia 4-go lutego wysyłanie towarzystwom bezpłatnych egzemplarzy ustaje; Natomiast każde towarzystwo oraz zarząd okręgowy i dzielnicowy obowiązane są prenumerować przynajmniej po 1-m egzemplarzu „Przeglądu Sokolego", opłacając należność zań za pośrednictwem zarządu swego okręgu i w tymże zarządzie otrzymywać pismo Wzywamy przeto zarządy okręgowe, aby niezwłocznie pobrały prenumeratę od towarzystw i wpłaciły ją do Pocztowej Kasy Oszczędności na nasze konto Nr 3852. Należy bezzwłocznie przesłać nam adresy dokładne i ilość gniazd w okręgu, aby uniknąć wszelkich niedokładności w przesyłkach.

Prenumerata na rok 1922 ustanowioną została na mk. 360 rocznie za egzemplarz pisma z przesyłką za pośrednictwem okręgu.

Żądający przesyłania mniej niż trzech egzemplarzy bezpośrenio pod ich własnym adresem dopłacają na koszta przesyłki mk. 40 rocznie. Zastrzega się jednak możność podniesienia tej ceny jeżeli koszty wydawnictwa wzrosną.

Redakcja zwraca się również do wszystkich czytelników, aby zechcieli zasilać pismo wiadomościami o wszełkich donioślejszego znaczenia zdarzeniach z życia sokolego w ich okręgach. Opracowanie literackie nie jest konieczne — Redakcja sama je uzupełni. W ten sposób stanie się pismo obrazem naszej działalności i łącznikiem całego sokolstwa. Druhowie, którzy myślą o sprawach nas obchodzących i chcieliby myślami swemi podzielić się z rodziną sokolą, mają stałą rubrykę „Wolne głosy". Mogą w niej swobodnie przemawiać tak, jak myślą o wszystkiem co ich żywo zajmuje. Ta rubryka winna być stale zapełniona. Przecież ogół sokoli myśli i mówi dużo o wspólnych sprawach. Tą drogą niejedna sprawa szybko się wyjaśni i ułatwi robotę całości. Wstąpcie na nią druhowie.

Konieczność przeniesienia pisma do Warszawy opóźniła wydanie tego numeru tak znacznie. Dalsze pójdą już szybciej.

Czas pracy spokojnej.

Rok obecny możemy w Polsce uważać za rok pierwszy w czasie nowego istnienia państwa polskiego, w którym możemy się oddać spokojnej, twórczej i organizacyjnej pracy. Czas wojenny skończony, wielkie zagadnienia granic dobiegają do końca, organizacja aparatu państwowego rozwija się, wprawdzie powoli i z trudem wielkim, jednak postępuje naprzód, umysły uwalniają się z podniecenia wojennego i zajmują się coraz szerzej bieżącemi sprawami, nawet namiętności tak silnie wyjarzmione z więzów moralnych i prawnych, osiadają i poddają się panowaniu ustalonych odwiecznie zasad. Czas zatem najwyższy, abyśmy także nasze nowe życie w sokolstwie, ożywione tak silnie przeświadczeniem, iż możemy pracować bez przeszkód żadnych dla siły, wielkości i chwały narodu, rozwinęli potężnie, łamiąc wszelkie przeszkody, dziś przeważnie w nas samych tkwiące.

W tej myśli powziął wydział wychowania sokolego program prac do 1925 roku włącznie, obejmujący zloty i zawody na każdy rok. Zakończeniem prac w tym okresie mają być zawody związkowe w większych rozmiarach i zlot ogólny w Warszawie w r. 1925. Robota ta ma być prowadzona wszędzie i wszechstronnie. Wszystkie okręgi powinny zatem przeprowadzać zawody tak gimnastyczne jak i w grach i lekkiej atletyce. Zawody uważamy jako kontrolę tego, cośmy zrobili, z nich ma się okazać czy postępujemy, czy stoimy na miejscu. Urządzać je przecież łatwo, szczegól-

niej w okręgach nie wymaga to ani zachodu wielkiego ani kosztów zbyt wielkich. Można je urządzać nawet dwa razy do roku np. w terminie wiosennym i jesiennym. A urządzać należy zawsze w tej miejscowości, w której poprzeć trzeba pracę organizacyjną. Takim zjazdem i popisem publicznym zachęcimy do naśladowania nas. Czy okręg zechce z zawodami połączyć zlot okręgu, zależy to od sił okręgu i stosunków miejscowych. Zaleca się jedynie, by nie urządzać zlotów na wielką skalę, bo to pociąga za sobą koszty nadmierne, które pokryć trudno a deficyt podcina rozpęd do dalszej roboty.

Zarządy dzielnic winny temi czynnościami kierować, uzgadniać programy i terminy, zachęcać i pomagać w wykonaniu. Dziać się to winno zawsze z myślą, by na podstawie wyników zawodów w okręgach można było urządzić zawody dzielnicowe. Tą drogą dojdziemy do uzyskania wyborowych zastępów, które winny stać się pogotowiem i chlubą Związku, tą drogą dojdziemy do uzyskania zawodników na zawody międzynarodowe.

Dzielnice kierując tą czynnością, organizując ją przedewszystkiem z zadaniem propagatorskim na oku, w którym to celu należy obmyśleć plan zawodów między okręgami, nie mogą poprzestać jedynie na daniu programu na piśmie. Winny obmyśleć sposób pokrycia związanych z tą pracą kosztów. Musimy sobie bowiem zdać sprawę z tego, jak chętnie a niejednokrotnie ochota i wola ludzka słabnie na widok najdrobniejszej przeszkody. A taką przeszkodą są dziś koszty podróży i utrzymania. Podróże w okręgach i dzielnicach nawet, są jeszcze do pokonania. Starania są poczynione, by te starania społeczne uwzględniało i państwo dając na ten cel ulgi kolejowe. Czy się uda w obecnym okresie trudności finansowych, z któremi walczy skarb państwa, uwieńczyć starania pomyślnym skutkiem, przewidzieć trudno. Wierzyć należy, że rząd zrozumie, iż takie zjazdy są działaniem na korzyść państwa.

Obok tej sprawy materjalnej winny Dzielnice bacznie troszczyć się o to, by rozwijały się w śród sokolstwa pewne stałe właściwości, po których by nas poznać można było. Idzie tu o to, byśmy mieli np. gry, przeważnie, jeżeli nie wyłącznie przez nas uprawiane i doprowadzone do doskonałości; byśmy mieli pewne nam właściwe zestawienia ćwiczeń zawodniczych, jakie gdzie indziej nie mają miejsca. Można iść nawet w tym kierunku, by poszczególne Dzielnice odznaczały się doskonałością w tem lub owem ćwiczeniu. Zawsze jednak dążyć do tego trzeba z myślą, by całe sokolstwo miało także swe uprzywilejowane rodzaje ćwiczeń.

Środkiem urzeczywistniającym te myśli winny być tworzone obecnie „Koła“ tak dla gier wielkich, jak lekkiej atletyki i gimnastyki przyrządowej.

To wszystko nie wyczerpuje jednak całokształtu prac, które

teraz przedsięwziąć winny wszystkie gniazda, okręgi, dzielnice i wszyscy sokoli rozumiejący znaczenie sokolstwa dla Polski.

Stoi przed nami przedewszystkiem konieczność załatania wszystkich szczerb, jakie wojna w budowie naszej organizacji poczyniła. Zatem zanikłe życie sokole tu i owdzie należy wskrzesić a słabe wzmocnić, rozwijając silnie czynność agitacyjną za wzmożeniem naszych szeregów. Powinniśmy pamiętać o tem, że byliśmy przed wojną siłą liczebną. Dziś widzimy, że ponieśliśmy poważne straty, zwłaszcza w liczbie kierowników gimnastycznych, którzy zajęli wiele miejsc w administracji państwowej. Ten ubytek winien być jak najprędzej wyrównany. Mówimy, i słusznie, iż byliśmy ważnym czynnikiem na polu wychowania cielesnego. Dążmy usilnie do tego, abyśmy się tą poważną siłą społeczną jak najszybciej znowu stali. Tylko pracujmy, a odzyskamy to stanowisko, któregośmy nie stracili, ale które przesunęło się w inną stronę, bośmy byli bezsilni. I siła nasza liczebna konieczna i to bardziej niż kiedyindziej. Musimy zdwoić do r. 1925 ilość naszych członków i zwiększyć znacznie liczbę naszych gniazd. Wymaga tego już nie nasz patrjotyzm organizacyjny, ale potrzeba państwa. A my przecież służymy narodowi i państwu i chcemy jego siły i wielkości.

Trudno dawać szczegółowe wskazówki gdzie, jak i co robić pod tym względem. Poczucie obywatelskie wam to wskaże. Za wskazówkę niech służy wezwanie: zakładajcie Sokoła wszędzie tam, gdzie są Polacy, kochający Polskę. Jak się to uda przeprowadzić, obejmiemy Polskę gęstą siecią naszych gniazd. Oby jak najprędzej.

Główny nacisk położyć należy dzisiaj na młodzież i to na młodzież pozaszkolną. Nią się bardzo mało zajmują. Kładą główny nacisk na młodzież szkolną, nad którą opieka państwowa kończy się z 13 rokiem życia. Jeżelibyśmy przyjęli, że cała młodzież polska przejdzie przez ten filtr szkolny, to jednak 75 % zostaje bez należytej opieki w okresie najtrudniejszym i najniebezpieczniejszym t. j. od lat 13 do 18 lub 20. Zrozumcie to druhowie w gniazdach i uprzytomnijcie sobie wasz obowiązek w obec przyszłego pokolenia, po was dziedzictwo biorącego. A starzejemy się przecie i z pola schodzimy.

Obowiązek ten staje się tem poważniejszy, że rząd zamierza przeprowadzić ustawę o powszechnym obowiązku wychowania cielesnego i o obowiązku przygotowania młodzieży do służby wojskowej, a sokolstwo ma obowiązek wypływający z zasadniczych jego założeń silnie poprzeć rząd w wykonaniu tego zamiaru. Ustawy te Sejm rozumiejący ich doniosłość dla przyszłości narodu przyjmie, i obowiązki te wynikną z praw nas obowiązujących. Ale gdyby nawet w Sejmie te sprawy nie doznały należytego przyjęcia, to podejmiemy ten obowiązek dobrowolnie. Wszak jesteśmy w Polsce wolnej.

Zatem w gniazdach połóżcie główny nacisk na tworzenie drużyn młodzieży sokolej. Niech się to zadanie stanie wszędzie w sokolstwie celem, który wszyscy urzeczywistnić pragnąć będą z całego serca i wszystkimi wysiłkami woli. A spełnimy je z pewnością z najlepszym skutkiem i stanie się naszą chlubą.

W całej tej robocie poczynimy napewno postępy, jeżeli pracować będziemy z dużym wysiłkiem woli, z wiarą, że robimy dobrze i jeżeli nie będziemy naśladować drugich, ale tworzyć to wszystko, co do naszych potrzeb potrzebne. Naśladownictwo form organizacyjnych cudzych a nie tworzenie własnych stosownie do naszych potrzeb, ciężko się odbiło na sokolstwie i stwierdziło niezbicie ten pewnik, że kto naśladuje, ten idzie w cudzym ogonie i nietylko nie wyprzedzi swego wzoru ale nawet go nie doścignie. Pojdzie zawsze w tyle.

W roku bieżącym mamy trzy zloty dzielnicowe i zawody związkowe. Poznań w sierpniu żegna się z przeszłością. Zlotem, w którym wezmie udział Dzielnica pomorska i Śląsk Górny zamyka związek wielkopolski swą dotyczczasową działalność. Działalność prowadzoną w trudnych warunkach pod obuchem pruskim. Tem większą zasługą kończy swą działalność, której zawdzięcza nie jedna dusza polska ochronę przed zagładą pruską.

Lwów w czerwcu obchodzi podwójną uroczystość. Jest to również żegnanie się z przeszłością, chlubną, ale jest i świętem radosnem, bo pamiątką 55 letniego istnienia sokolstwa, które we Lwowie swój żywot rozpoczęło. W tem święcie bierze udział całe sokolstwo wysyłając swych przedstawicieli i przeprowadzając zawody związkowe.

Dzielnica mazowiecka w czerwcu przeprowadza zlot w Lublinie.

Wysnuwają się z tego programu obowiązki nasze same przez się.: Być wszędzie i być licznie. Niech ten pierwszy rok pracy spokojnej okaże, czy postępujemy, czy stoimy w miejscu.

St. B.

Sprawy Związku.

Posiedzenie Zarządu Związku w dniu 4 lutego. Obecni druhowie: Prezes Chrzanowski, Biega, Rudziński, Terech, Maksyś. Przedstawiciele Dzieln. Mazowieckiej: Dubowski, Chełmicki, Wadowski, Tyrakowski. Wielkopolskiej: Powidzki: Krakowskiej: Kubalski, Hamburger. Małopolskiej: Piwoński.

Po przyjęciu porządku dziennego d-h Bieg, złożył sprawozdanie o działalności Przewodnictwa w czasie od Zlotu Sokolstwa w lipcu r. ub. do chwili obecnej. Związek rozwija się powoli—ilość gniazd i członków wzrasta, jednak do sprawnego działania brakuje jeszcze bardzo wiele. Organizacji dzielnic nie można dotąd uważać za zakończoną. Zorganizowane zupełnie są

dwie dzielnice-Krakowska i Wielkopolska, organizują się Mazowiecka i Małopolska. Dzielnica Pomorska od dłuższego czasu nie daje o sobie znaku życia. Dzielnica Górno-Sląska wskutek podziału Sląska na części niemiecką i polską została zdezorganizowana i musi przeprowadzić u siebie nową organizację. Część niemiecka Sląska łącznie z okręgami w Essen i w Berlinie połączyły się w osobną dzielnicę na obczyznie. Taki stan rzeczy nie pozwalał dotąd Przewodnictwu pomyśleć o zwołaniu Rady Związku.

Odczuwać się daje powszechnie brak kierowników ruchu sokolego: wielu z nich poświęciło się służbie wojskowej lub państwowej i w Sokole udziału nie biorą.

Celem rozwinięcia swej działalności Przewodnictwo uważa za konieczne powołanie szeregu Komisji, a mianowicie:

1-o. Komisji Gospodarczej, złożonej z trzech działów: skarbowego prowadzącego kasowość, rachunkowość i kontrolę; zaopatrywania, zajmującego się dostarczeniem wszelkich materjałów, przyborów, odznak i t. p. dla T-w Związkowych; dochodów niestałych, zdobywającego fundusze dla Związku za pomocą wszelkiego rodzaju imprez.

2-o. Komisji Oświatowej—podzielonej na działy: oświaty ogólnej i oświaty szczegółowej; Komisja ta spełniać będzie, jedno z zarzuconnych obecnie, a tak niezbędnych zadań Sokolstwa. Przy Komisji tej utworzony będzie dział propagandy.

3-o. Sekretarjatu wydziału wychowania fizycznego przy Przewodnictwie do kierownictwa czynnościami gimnastycznemi.

Przewodnictwo uważa za niezbędnie dla rozwoju Sokolstwa wydawanie w dalszym ciągu ‚Przeglądu Sokolego" w dotychczasowych, a nawet jeżeliby można było, w rozszerzonych ramach. W roku ubiegłym prenumerata, gdyby nawet wpływała całkowicie, co jednak niestety się nie stało, zupełnie nie pokrywa kosztów wydawnictwa i to ostatnie było prowadzone w całości z funduszów Związku. Cena prenumeraty musi być zatem zwiększona.

Musi być również ustalone, która kasa ma ponosić koszta podróży zamiejscowych członków Zarządu i Wydziału wychowania Sokolego na posiedzenia, Kasa Związku, czy też Kasy dzielnicowe i w jakich rozmiarach. Wydatki na ten cel przy obecnych cenach przejazdów są znaczne i taka lub inna uchwała Zarządu wpłynie bardzo silnie na budżet Związku.

Przewodniczący udziela głosu skarbnikowi Zwiazku, d-howi Rudzińskiemu który przedstawia wydatki przewidywane r. b. na

utrzymanie biura, druki, porto i t. p.	Mk.	300.000.
na wydawanie „Przeglądu Sokolego"	„	480.000.
na urządzenie kursów związkowych	„	600.000.
na przejazdy zamiejscowych członków Zarządu .	„	240.000.
„ „ „ „ „ Wydz. Gimn	„	240.000.
na wyjazdy członków przewodnictwa	„	100.000.
reprezentacja, składki do Związku Międzyn. i t. p.	„	150.000.
różne i nieprzewidziane	„	370.000.
Razem . .	Mk.	2500.000.

Dochody przy składce od każdego członka po mk. 25 na Związek, rachując 50.000 członków, wyniosą . . Mk. 1.250.000.
Prenumerata „Przeglądu Sokolego“—około . . Mk. 450.000.
Razem . Mk. 1.700.000.
zatem przewidywany niedobór wyniesie mk. 800.000., które Związek będzie musiał pokryć z dochodów niestałych, imprez i t. p.

W dalszym ciągu zabiera głos d-h Biega, składając przewodniczącemu wnioski. Przewodnictwa w sprawach, objętych powyższą częścią sprawozdania, które to wnioski brzmią jak następuje:

1-o. Zarząd Związku przyjmuje sprawozdanie Przewodnictwa z czynności od zlotu do chwili obecnej do wiadomości, zatwierdza przedstawiony, a wypracowany przez Wydział Wych. sok. Przegląd № 10 i 11 plan prac i działań i poleca czynić przygotowania do zlotu w Warszawie w r. 1925.

2-o Zarząd Związku poleca Przewodnictwu zorganizować na zasadach w sprawozdaniu przedstawionych:

a) Związkową Komisję Gospodarczą
b) „ „ oświatową z wydziałem propagandy.
c) Sekretarjat wychowania sokolego.

3-o. Zarząd poleca wydawać dalej „Przegląd Sokoli“ jako organ Związku, ustanawiając odpowiednią dla pokrycia kosztów wydawnictwa prenumeratę.

4-o. Zarząd poleca przeprowadzić organizację dzielnic i okręgów najdalej do września r. b. aby Rada Związku mogła być zwołaną w roku 1922.

5-o. Zarząd przyjmuje sprawozdanie kasowe Przewodnictwa do wiadomości, zatwierdza proponowany budżet wydatków na rok 1922 i ustanawia na ten rok wysokość składki na rzecz Związku po 25 mk. rocznie od każdego członka w Tow. Związku.

6-o. Zarząd upoważnia Przewodnictwo do czynienia starań u Władz Rządowych i Samorządowych o uzyskanie w Warszawie placu pod budowę własnego gmachu i do przygotowania planu zbierania na budowę tego gmachu funduszów w całej Polsce.

Nad sprawozdaniem i wnioskami Przewodnictwa wywiązuje się dłuższa dyskusja, której rezultatem jest uchwalenie jednogłośne wszystkich wniosków Przewodnictwa z uzupełnieniem, że koszta przejazdu zamiejscowych członków tak Zarządu jak Wydziału wychowania sokolego ponosić ma kasa Związku, zwracając przyjeżdżającym cenę biletu III klasy w pociągu pospiesznym oraz zapewniając im lokal i wyżywienie podczas pobytu w Warszawie.

Przewodniczący przed udzieleniem głosu d-howi Biedze dla złożenia sprawozdania w kwestji stosunków Sokolstwa z innemi pokrewnemi organizacjami społecznemi tudzież z władzami, dopuszcza do głosu d-ha Kubalskiego który wzywa Zarząd Związku do upomnienia się wielkim głosem o krzywdy, jakie Czesi wyrządzili naszemu Sokolstwu na Śląsku Cieszyńskim. Zawładnęli oni polskiemi sokolniami, przywłaszczyli sobie przybory gimnastyczne, wysłali wszystkich wybitniejszych sokołów do swych obozów kon-

centracyjnych. Bliższych szczegółów o tej bezprzykładnej działalności Czechów udzielić mogą gniazda Sokole w Polskiej części Śląska Cieszyńskiego położone.

D-h Biega wyjaśnia, że Przewodnictwo już poczyniło wszelkie możliwe kroki celem dokładnego zebrania faktów—gwałtów czeskich. Przechodząc do sprawozdania d-h Biega oznajmia, że stosunek nasz z Sokolstwem czeskim jest w chwili obecnej przerwany, jednak musimy się z nim stykać na zlotach i pokazach międzynarodowych. Wznowić stosunki z Sokolstwem czeskim można będzie, gdy zniknie poczucie wyrządzonej nam krzywdy. Pomiędzy innemi zetknięcie takie będzie miało miejsce na zlocie Jugosłowiańskim w Lublanie w sierpniu r. b. zkąd otrzymałismy serdeczne zaproszenie. Otrzymaliśmy również jako członkowie Międzynarodowoego Związku Gimnastycznego na zawody w Lublanie, zaproszenie do Francji na zlot francuskiej Unji Towarzystw Gimnastycznych Żeńskich. Otrzymaliśmy także od Międzynarodowego Związku projekt zawodów na przyszłej Olimpjadzie w Paryżu. Sposób przeprowadzenia zawodów został gruntownie zmieniony, tak, iż wzięcie w nich udziału jest niezmiernie ułatwione.

Rada Wychowania Fizycznego przy Min. Zdrowia zmieniła swój regulamin w duchu naszych życzeń. Jednak nie zbiera się ona od dość dawna, a przyszłe posiedzenie odbędzie się 25 lutego. Komitet Igrzysk Olimpijskich oprócz swych bezpośrednich czynności występuje obecnie w charakterze Zarządu Związków Sportowych, ktory to Związek, uważając Sokoła za organizację wychowawczą, a nie sportową nie zaliczył go w poczet swych członków. Przewodnictwo w celu zorganizowania sportów w Sokole uważa za wskazane tworzenie koł okręgowych lekko atletycznych i dla gier wielkich, które będa mogły należyć do odnośnych Związków Sportowych w celu brania udziału w zawodach pod egidą Sokoła. Regulamin dla tych kół jest w opracowaniu.

Działalności T-wa Y. M. C. A. pod względem wychowania fizycznego Przewodnictwo przyklasnąć nie może. Pomijając, że T-wo to w wielu wypadkach utrudnia nam pracę zabierajac najlepsze sale gimnastyczne. Przewodnictwo uważa metody wychowania przez Y. M. C. A. stosowane, za nieodpowiadające obecnym poglądom i niekorzystne pod względem wychowawczym.

Z Ministerstwem Spraw Wojskowych jesteśmy w kontakcie. Przewodnictwo odbyło dwie konferencje w celu ułożenia warunków współpracy w przysposobieniu wojskowem Sokolstwa. Uzgodniono zasady współdziałania i niewątpliwie sprawa ta w krótkim czasie zostanie posunięta naprzód Przewodnictwo stara sie wpłynąć na redakcję proektującej się ustawy o powszechnym obowiązku wychowania cielesnego i przygotowania do służby wojskowej. Wreszcze przedstawia szereg faktów, które wskazują na to, iż niektóre organy szkolne niechętnie odnoszą sie do gimnastyki i tow. Sokolich. Tym uprzedzeniom po stwierdzeniu ich istoty należy przeciwdziałać w Ministerstwie Oświaty.

Po krótkiej dyskusji Zarząd Związku uchwala wniosek Przewodnictwa w poruszonych sprawach. Wniosek tem brzmi:

Zarząd Związku przyjmuje do wiadomości sprawozdanie Przewodnictwa o stosunkach Sokolstwa z organizacjami gimnastycznemi zagranicznemi, sportowemi w kraju tudzież z Władzami wojskowemi i uznaje stanowisko zajęte przez Przewodnictwo Związku odnośnie do tych stosunków, za słuszne i odpowiednie. Zarząd przypomina wszystkim członkom Związku, że w myśl postanowień Statutu stosunki te imieniem Związku, władne jest regulować jedynie Przewodnictwo Związku zgodnie ze wskazówkami Zarządu, żadne zaś inne organa Związku nie mają prawa nawiązywać ich ani ustalać bez porozumienia i wskazówek Przewodnictwa.

Jednocześnie Zarząd poleca Przewodnictwu:

a) by postarało się zorganizować udział Sokolstwa w zawodach w r. b. w Lublanie a przynajmniej wyprawę reprezentacyjną i sprawozdawczą do Lublany i Francji.

b) by rozpoczęło energiczne przygotowania do udziału Sokolstwa w zawodach olimpijskich w Paryżu w r. 1924.

c) by wezwało wszystkie towarzystwa związkowe do tworzenię u siebie drużyn młodzieży sokolej.

d) by przystąpiło do niezwłocznej organizacjj w Okręgach kół gimnastycznych lekko-atletycznych i drużyn do wielkich gier.

e) by zwołało w najbliższym czasie wydział wychowania Sokolego celem ustalenia szczegółowego programu ćwiczeń w Sokolstwie jak i programu kursów.

f) wypracowało jaknajspieszniej instrukcję określającą stosunek do władz wojskowych i rozmiar prac z tego stosunku wynikających.

g) interwenjowało w Min. Oświaty w celu poprawy stosunku niektórych organów szkolnych do Tow. Sokolich.

Posiedzenie w dniu 5 lutego. Obecni ci sami, oprócz d-hów Tyrakowskiego i Maksysia.

Sprawę regulamionów referuje d-h Terech. Regulaminy tymczasowe zostały uchwalone przez Wydział Międzyzwiązkowy Sokolstwa jeszcze w czerwcu r. 1919, lecz z powodu długiego niezatwierdzenia Statutu Związku i późniejszych wypadków politycznych tudzież ze względu na stan finansowy Związku nie zostały ogłoszone drukiem i były dostępne w odbitkach rękopiśmiennych zaledwie zarządom dzielnicowym i nielicznym okręgowym. Obecnie Przewodnictwo przejrzało te regulaminy i poczyniło w nich pewne zmiany redakcyjine, nie zmieniając ich treści i uważa, iż należy je niezwłocznie wydrukować. Regulaminy te są: Regulamin Okręgu, Dzielnicy, Zarządu, Obrad i Sądów honorowych. Regulaminy drużyn Sokolich, drużyn młodzieży i wydziału Wychowania Sokolego są opracowane i oczekują rozważenia i zatwierdzenia.

Zasady regulaminu drużyn Sokolich oraz młodzieży Sokolej przedstawia druh Terech, regulaminy Wydziału Wychowania—d-h

Biega. Po długiej i ożywionej dyskusji Zarząd poleca Przewodnictwu opracować regulamin, „powszechnego obowiązku sokolego udziału w ćwiczeniach wynikających z programu sokolego“ na zasadach, ustalonych w toku dyskusji, tudzież regulamin młodzieży sokolej na podstawie samodzielnie opracowanych regulaminów w dzielnicach Poznańskiej oraz Małopolskiej tudzież regulaminu Przewodnictwa. Co się tyczy regulaminu Wydziału Wychowania Sokolego, należy go oprzeć na zasadach zaproponowanych przez d-ha Piwońskiego, które są następujące:

a) Wydziały Wychowania Sokolego na wszystkich szczeblach organizacji winny mieć na swem czele osobę, która jest odpowiedzialna za działalność wydziału. Osoba ta, naczelnik wydziału jest stałym członkiem odnośnego przewodnictwa czy zarządu.

c) Wydział Wychowania Sokolego Związkowy składa się z naczelnika związkowego, naczelnikow dzielnicowych, (względnie zastępców) tudzież członków Sekretarjatu tego Wydziału, wchodzącgo w skład Przewodnictwa Związku.

Jednocześnie Zarząd Związku poleca Przewodnictwu, aby na najbliższym posiedzeniu Wydziału Wychowania wybrało w porozumieniu z temże Wydziałem Naczelnika Wydziału Związkowego.

W związku z postanowieniem dotyczącym organizacji dzielnic, Zarząd Związku na wniosek Przewodnictwa postanawia zwołać Radę Związku w październiku. Delegatów do Rady wysyłać będą okręgi w stosunku 1 delegata na 500 członków, przyczem ułamki mniejsze i równe $^1/_2$, nie liczą się większe zaś liczą się za jednostkę. Okręgi, liczące mniej, niż 250 członków wysyłają jednego delegata.

O kanieczności Kursów Związkowych referuje d-h Biega. Zarząd Związku uznaje bez dyskusji nieodzowność tych kursów i wniosek Przewodnictwa jednogłosnie uchwala. Wniosek ten brzmi:

Zarząd Związku postanawia, aby w roku bieżącym był przeprowadzony kurs Związkowy 4—5 tygodniowy i wzywa wszystkie dzielnice i okręgi do wyszukania już obecnie odpowiednich kandydatów, aby kurs został obesłany przez wszystkie okręgi. Przewodnictwo Związku opracuje i rcześle jaknajśpiesznej warunki i poczyni starania, tak co do najlepszego ciała nauczycielskiego jak najdogodniejszych warunków pracy. Na zapytanie druha Chełmickiego, czy ten kurs będzie tylko dla mężczyzn czy też i dla kobiet, Zarząd postanawia, że na projektowany kurs mogą być dopuszczeni tylko mężczyźni. Dla kobiet kursy w roku bieżącym należy zorganizować w dzielnicach.

Na wniosek Przewodnictwa Zarząd Związku postanawia założyć Złotą Księgę Sokolstwa Polskiego dla zapisywania w niej nazwisk druhów, którzy wieloletnia pracą czynną i położeniem wielkich zasług dla Sokolstwa na zaszczyt ten zasłużyli. Warunki jakim odpowiadać winien kandydat i przepisy przedstawienia i zatwierdzania kandydatów opracuje Przewodnictwo w myśl zasad, rozwiniętych podczas rozpraw.

Przewodnictwo powiadamia, że w roku bieżącym odbędą się zloty dzielnicowe w Lublinie, Lwowie i Poznaniu oraz zlot Jugosłowiański w Lublanie, na których Zarząd Związku musi być reprezentowany. Postanowiono, że reprezentację obejmą: w Lublinie i Poznaniu d-h prezes Chrzanowski, w Lublanie d-h wiceprezes Biega. Porozumienie co do Lwowa nastąpi później.

D-h Chrzanowski podkreśla konieczność rozwijania się Związku sokolego ponad partjami politycznemi tak, aby przedstawiciele wszelakich stronnictw stojących na stanowisku państwowem polskiem do towarzystw sokolich należeć i cele Związku popierać mogli.

W odpowiedzi d-h Biega wyjaśnia, że zasadą sokolstwa od początku jego istnienia było nie mięszać się do bieżącej polityki i do walk partyjnych i przestrzegać w tym względzie ścisłej neutralności. I w chwili obecnej Sokół pozostaje wiernym powyższym zasadom, co wypływa jasno z postępowania władz sokolich, które nie mięszają się do polityki i karcą stanowczo wszelkie uhycbienia w tym kierunku.

Na wniosek Przewodnictwa Zarząd postanawia sztandar, ofiarowany podczas zlotu w Warszawie przez gniazdo westfalskie dla gniazda, które powstanie najpierw po zlocie na najbardziej wysuniętych Kresach Wschodnich, przeznaczyć towarzystwu sokolemu w Łucku, jako zadośćczyniącemu warunkom ofiarodawcy.

D-h Piwoński informuje, że Zarząd Dzielnicy Małopolskiej przygotowując się do zlotu we Lwowie, uważał za konieczne ujednostajnić rozkazownictwo musztry i dostosować je do obecnej musztry wojskowej i w tym celu opracowuje odnośny podręcznik. Zapytuje, czy praca ich ma być uważaną jako odnosząca się wyłącznie do zlotu, czy też Związek zechce z niej również skorzystać i musztrę taką powszechnie u siebie wprowadzić. Zarząd postanawia musztrę rzeczoną uważać za obowiązującą w całym Związku, podręcznik za wydawnictwo Związku i poleca Dzielnicy małopolskiej wejść w tej sprawie w porozumienie z Przewodnictwem.

D-h Rudziński i Chełmicki w imieniu Dzielnicy Mazowiec stawiają wniosek o zalegalizowanie stroju sokolego dla mężczyzn i znaczka, oraz o uchwalenie stroju dla kobiet. Wnioski przekazano Przewodnictwu do rozważenia. Na tym posiedzenie zakończono.

Posiedzenia Przewodnictwa Związku.

Dnia 17 stycznia: Rozważano preliminarz dochodów i wydatków Związku na rok 1822, oraz w związku z tem oznaczenie wysokości na ten rok składek od członków na rzecz Związku tudzież opłaty za prenumeratę „Przeglądu Sokolego". Ustalono, że przy obecnych kosztach druku i papieru prenumerata roczna, bez kosztów administracji i przesyłki, wyniesie Mk. 350 — 360, o ile pismo nie ma przynosić deficytu. Ustalono dalej, że nawet przy

pięciokrotnem podwyższeniu dotychczasowych składek na Związek (z 5 na 25 mk. rocznie) budżet Związku nie da się zamknąć bez znacznego deficytu, który musi być pokryty z dochodów niestałych Związku. Tak ułożony budżet uchwalono przedstawić Zarządowi w dn. 4 i 5 lutego do zatwierdzenia.

Dnia 31 stycznia: Rozważano sprawę uczestnictwa w projektowanej Wystawie Sportowej i postanowiono z decyzją wstrzymać się do czasu okreslenia bliższych szćzegółów tej Wystawy przez utworzony ad hoc tymczasowy Komitet Wystawy. Rozważano dalej sprawę uzyskania od m. Warszawy lub władz państwowych placu pod budowę własnego gmachu. Udzielono Komisji Gospodarzej pożyczkę na zakup sukna. Odczytano zaproszenie Sokołów Jugosłowiańskich, wzywające nas na zlot do Lublany i postanowiono przedstawić sprawę naszego udziału w nim Zarządowi. Uchwalono, nakoniec. wnieść na posiedzenie Zarządu projekt ofiarowania Sokolowi-Macierzy podczas zlotu we Lwowie z okazji 55 letniej rocznicy istnienia tego pierwszego polskiego gniazda dyplomu honorowego lub medalu pamiątkowego.

Dnia 14 lutego: Opracowano zasady okólnika do Dzielnic w sprawie rozpoczęcia w Sokole przygotowawczych ćwiczeń wojskowych. Uchwalono, że administrację „Przeglądu Sokolgeo“ w r. 1922 obejmie d-h Terech, zaś Shretarjat Przewodnictwa d-h Maksyś. Termin zwołania Związkowego Wydziału wychowania sokolego postanowiano na dn. 11 i 12 marca.

O powszechnem wychowaniu cielesnem.

Hasło „Si vis pacem, para bellum“ nigdy może nie było tak popularne, jak w czasach obecnych. Wszystkie narody Europy, nie załatawszy jeszcze nawet w części dziur i szczerb, jakie im poczyniła ostatnia, tak niedawno ukończona wojna, czynią już teraz wszelkie możliwe wysiłki, aby nowy, a niestety spodziewany, wybuch zapasów wojennych zastał je dostatecznie przygotowanymi i odpornymi.

Lecz dziury i szczerby, o których wspomnieliśmy, nie pozwalają na utrzymywanie w czasach pokojowych wielkich i silnych armji. Potrzeba rąk roboczych do odbudowy zrujnowanych siedzib i warsztatów pracy, brak środków oraz olbrzymie długi wojenne — czynią koniecznem zredukowanie stałych armji do możliwie szczupłych granic. Zresztą wypadki ostatniej wojny dowiodły niezbicie, że nawet najliczniejsze armie nie podołają wysiłkom, jakich obecny sposób wojowania wymaga, jeżeli ich nie poprze cały naród, jeżeli cały naród nie będzie zdolny do obrony swych dóbr i swej niepodległości.

Przyczyny, tu wyłuszczone, zmuszają państwa spółczesne do szukania innych, niż dotąd, metod przygotowania obrony. Główną zasadą wszystkich tych metod jest: nieliczna armja w czasie pokoju, lecz za to odpowiednie przygotowanie cielelesne, moralne i wojskowe wszystkich obywateli, zdolnych do służby wojskowej— przygotowanie, które nabyć winni bez odrywania się od pracy wytwórczej i gospodarczej. Ztąd — zwrócenie we wszystkich niemal państwach bacznej uwagi na wychowanie cielesne młodzieży i na wykształcenie jej wojskowe w czasie najodpowiedniejszym oraz na utrzymanie sprawności cielesnej i nabytych w czasie służby wojskowej umiejętności w ludziach starszych. Francja, Belgja i Czecho-słowacja unormowały już u siebie tę rzecz ustawowo, w innych krajach wydanie w najbliższym czasie podobnych ustaw jest projektowane i szeroko dyskutowane. W Niemczech podobna ustawa jest dopiero w okresie opracowania, lecz sprawa została już wprowadzona w życie przez wydanie odpowiednich instrukcji, dotyczących wychowania cielesnego szkolnej młodzieży i przyciągnięcia do pracy w tym kierunku organizacji społecznych i gimnastycznych.

W № 8/9 Przeglądu Sokolego, z r. 1921 streściliśmy prawo francuskie o wychowaniu cielesnem i o przygotowaniu wojskowem. Ustawy belgijska i czechosłowacka mało od niego odbiegają. Wszystkie te trzy ustawy opierają się na zasadach, które obejmują:

1-o powszechny obowiązek wychowania cielesnego, które winno być tak prowadzone, aby dawało możliwie największą ilość obywateli, zdolnych do obrony państwa tak pod względem fizycznym, jak przygotowania wojskowego;

2-o kierownictwo i kontrola nad wychowaniem fizycznem i przygotowaniem wojskowem spoczywają w rękach władz państwowych, lecz samo wykonanie powierza się społeczeństwu, które prowadzi je za pośrednictwem szkół i stowarzyszeń. Te ostatnie uznane są w wychowaniu fizycznem i wojskowem za czynnik pierwszorzędnej wagi. Udziela im się szerokiego poparcia w spełnianiu ich zadań wychowawczych przez pomoc materjalną, ułatwienia komunikacyjne, udzielanie boisk, strzelnic i t. p. Do pomocy tej obowiązane jest tak państwo, jak gminy;

3-o kierownictwo i kontrola powierzone są centralnemu organowi państwowemu, specjalnie do tego celu powołanemu (Rada wychowania cielesnego), składającemu się z przedstawicieli rządu i z delegatów organizacji społecznych;

4-o egzaminy ze sprawności cielesnej są obowiązujące. Złożenie egzaminu nadaje pewne prawa w postaci np. pierwszeństwa przy wstąpieniu do służby państwowej (Francja) lub skrócenia czasu obowiązkowej służby wojskowej (Belgja).

Po tej samej drodze musi kroczyć również państwo nasze. Jesteśmy ubożsi od innych, więc tembardziej utrzymywanie licznej armji przewyższa nasze siły. Z drugiej jednak strony rozległość i natura naszych granic wymagają wielkiej liczby obrońców,

a tem więcej, że nie brak nam wrogów, którzy czyhają tylko na sposobność, aby nas ponownie rozszarpać i ujarzmić. Więc aby pogodzić te dwie sprzeczności musimy pójść za przykładem innych państw i niezwłocznie zaprowadzić u siebie przymus wychowania cielesnego i powszechnego przygotowania wojskowego.

Potrzebę tę odczuwa nasze społeczeństwo i rozumie dobrze nasz rząd, — nic zatem nie stoi na przeszkodzie natychmiastowemu wprowadzeniu odnośnej ustawy. Projekt takiej ustawy w głównych zarysach jest już przygotowany. Nie odbiega on od zasad, przyjętych przez inne prawodawstwa. Po opracowaniu szczegółów, co w krótkim przeciągu czasu nastąpić powinno, zostanie on wniesionym do Sejmu.

Wprowadzunie tej ustawy dla nas, sokolstwa, nie stwarza nic tak dalece nowego. Od początku swego istnienia byliśmy zawsze propagatorami racjonalnego wychowania cielesnego jaknajszerszych mas narodowych, od początku staraliśmy się rozwinąć w naszych członkah zespół zasadniczych cnót obywatelskich, wśród których poczucie obowiązku wobec Ojczyzny i zdolność do obrony Jej granic i całości zajmowały jedno z naczelnych miejsc. Ustawa zatem będzie niejako przymusowem rozciągnięciem statutu sokolego na cały naród, będzie publicznem stwierdzeniem celowości i pożyteczności naszego programu, z czego słusznie chyba chlubić się możemy. Witamy zatem projekt takiej ustawy z żywą radością.

Wprowadzenie czynności wynikającej z tej ustawy spowoduje pewne zmiany w dotyczczasowej robocie. Nie dotkną one atoli, treści naszego programu, lecz jedynie sposobów jego wykonywania. Pozbawieni wolności politycznej, wcieleni do obcych nam i wrogich organizmów państwowych, zmuszeni byliśmy wykonywanie naszego programu w tej jego części, która obejmuje przygotowanie wojskowe a w szczególności umiejętność obchodzenia się z nowoczesną bronią i używania jej w walkach, ograniczyć lub prowadzić w ukryciu. Dziś w zmienionych warunkach będziemy w stanie pracę naszą i w tym kierunku dostatecznie rozwinąć, nie tylko bez przeszkód ze strony państwa, lecz owszem prz jego wydatnej pomocy i współdziałaniu.

Tu jednak nasuwa się na myśl pewna obawa. Chodzi mianowicie o to, aby działalność Sokoła nie poszła po linji najmniejszego oporu, t j. nie ograniczyła się do mechanicznej nauki musztry wojskowej i paradowania z bronią w ręku, z zarzuceniem lub usunięciem na drugi plan ćwiczeń, zapewniających rozwój cielesny, odporność organizmu, siły i zdrowie z jednej, tudzież hart ducha, karność i poczucie obowiązku z drugiej strony, dających słowem wszystko to, co bardziej stanowi o zdolnościach bojowych żołnierza, niż mechaniczna znajomość obrotów i broni. Dotychczasowa jednak linja rozwoju sokolstwa pozwala mieć nadzieję, że wszelkie usiłowania rozmaitych czynników wewnętrznych dotąd nie ujawnione, lecz bardzo możliwe, w kierunku spro-

wadzenia sokolstwa na tę tak łatwą i efektowną, lecz tak mało pożyteczną drogę, będą przez władze sokolskie stanowczo i zaraz po ich ujawnieniu się usunięte. Że usiłowanie takie się ujawni, można przewidywać. Po wejściu bowiem ustawy o wychowaniu cielesnem i przygotowaniu wojskowem w życie napływ nowych członków do szeregów wszystkich organizacji wojskowo-wychowawczych, a zatem i do szeregów sokolich, óedzie, niewatpliwie, znaczny. Atoli wielu z nich popchnie w szeregi nie umiłowanie idei sokolej, lecz tylko wymaganie prawa, i tacy starać się będą o sprawozdanie swych wysiłków i pracy do minimum W tem leży niebezpieczeństwo, z którem liczyć się będą musiały władze sokole i cale sokolstwo, a które bezwarunkowo tępić z całą stanowczością należy. Zaś jedynym środkiem przeciwdziałającym powinno być wykonanie programu gimnastyki wychowawczej i przekonanie ludzi, że tą drogą dochodzą do ułatwienia sobie pracy przygotowawszej do służby wojskowej i zyskują znajomość środków, któremi zapewnią sobie ciągłą zdolność odświeżania energji życiowej, jednego ze źródeł zadowolenia życiowego.

T. Rech.

Zawody Związku gimnastycznego międzynarodowego

w Lublanie w dniach 11—12 sierpnia r. b.

Związek gimnstyczny międzynarodowy połączył z pierwszym złotem Sokołów Jugosławiańskich (Słoweńcy Horwaci, Serbowie) w Lublanie zawody gimnastyczne Program zawodów jest następujący:

I Trzy ćwiczenia z wolnych wspólnych lublanskich, wykonane razem przez cały zastęp.

II Ćwiczenia obowiązkowe na: a) drążku, b) poręczach, c) koniu w szerz z łękami i d) kółkach (ogłoszone w n-rze 12/921 „Przeglądu") i po jednem wolnem na tych przyrządach (każdy gimnastyk własne, lub cały zastęp jedno) wykonane pojedyńczo, jeden po drugim.

III a) Skok w wyż z rozbiegiem. Zaczyna się od 120 cm. liczy się 1 punkt; do 130 cm odbija się z mostku 10 cm wysraz prawą raz lewą, pózniej dowolnie; 10 punktów, suma najwyższa, otrzymuje się za 165 cm. Skok musi być prawidłowy gimnastyczny, bez zginania tułowia, doskok prosto.

b) Rzut ciężaru 7.250 kg (kula) z koła o średnicy 2 mtr jedną ręką, (można rzucać dwa razy na każdę odległość); rzuca się w oznaczonym wycinku koła. Zaczyna się od 7 mtr.=1 p, 9 mtr.=10 p.

c) Pływanie na przestrzeni 50 mtr. w linji prostej. Czas najniższy 74 sek.=0·50 najwyższy 44=10 p. Wymagany jednakowy kostjum dla całego zastępu.

• d) Bieg na 100 mtr czas najniższy 15 sek. 0 50 p. najwyższy 12 sek=10 p.

W dotychczasowym systemie tych zawodów opuszczono dotychczasowę współczesność wykonania przez grupy, na które zastęp dzielono, zmniejszono zastęp z 16 najmniej gimnastyków na 6 i dwu zastępców, rozszerzono program dodając do czterech głównych przyrządów cztery ćwiczenia stosowane.

Tak samo zestawiony program jest projektowany dla zawodów w czasie olimpjady w Paryżu w r. 1924. To znaczy, że mają być wysłane przez państwa zastępy z 8 gimnastyków, dwóch zastępców—a ćwiczenia mają być wykonywane nie współczesnie lecz jeden po drugim i to jedno obowiązkowe, jedno wolne. Program obejmuje ćwiczenia na: a) drążku, b) poręczach, c) kółkach, d) wspinanie po linie o 8 mtr., e) koń wzdłuż, f) koń wszerz, g) koń wszerz z łękami.

Projekty ćwiczeń obowiązkowych podamy później.

Ćwiczenia wspólne wolne

przeznaczone na zlot dzielnicy Małop. we Lwowie w. r. b. (Wchodzą w skład zawodów związkowych tegorocznych).

Postawa pierwotna: post. zasadnicza — Takt. 1. 2. 3. 4. 5. 6. 7. (8). Każde ćwiczenia 4 razy.

I. Ćwiczenie.

1. R(amiona) w bok (położ. grzbietne).

2. Post napalcowa — R. zwróć. dłonią do góry i przenieś je w górę.

3. Kucznij — R skurcz (ręce na barki złóż) a rzuć w bok.

4. Wróć do post. zasadnej. — R. skurcz (na barki).

5. Wypad l. n. w przód — rzuć p. r. w górę wskos, l. r w tył — (wzrok w kierunku p. r.).

6 $^1/_2$ obr. w prawo do uniku l. n. wstecz. — R łukiem w dół przenieś w bok.

7. Wykrok l. n. (ciężar ciała na obu stopach). Ręce na barki.

8. $^1/_4$ obr. w prawo — l. n. dostaw do prawej. — R opuść w dół (post. zasadna).

Uwaga: Ad 2. Ramiona dłonią zwrocone do góry — silnie wyprężone przenieś w górę (w pion) a równocześnie stań na palcach nóg przy złączonych piętach, wzrok skieruj skośnie w górę. Ad 3. Przy skurczn ramion, ręce o złączonych i nieco ugiętych palcach zwrócone są ku barkom i palcami zewnątrz je dotykają— ramiona w łokciach ugięte przylegają do boków tułowia. Ad 3.

Wypad równa się 3 długościom stopy — nogi całemi stopami dotykają ziemi—tułów wkierunku nogi wypadnej podany—położenie ręki promieniowe — głowa lekko zwrócona w kierunkn wzniesionego ramienia, pr. r., tułów i l. noga w jednej linji skośnej, prostej.

II. Ćwiczenie.

1. Unik p. n. wstecz p. R. (ręka w pięść promień) w dół—ewa r. dłonią opartaano lewe. o kol

2. $^1/_4$ obr. w prawo do post. wypadnej pr. n. w bok—p. R. łukiem górnym przenieś w bok (położ. dłoń.) l. R. w bok (grzbiet).

3. $^1/_4$ obr. w lewo wypad p n. wprzód—p. R. łukiem górnym przenieś w góre wskos (ręka otwarta—położ grzb.) l. R. w tył.

4. Unik podparty prawą nogą w tył—(ręce palcami oparte o ziemię).

5. L. n. dostaw do prawej — ramiona ugnij do post. leżąc przodem!

6. Ramiona prostuj do podp. leżąc przodem i wypad podparty p. n. wprzód.

8. Biegiem (2 krokami) o jedno stanowisko naprzód i R. w bok.

8. $^1/_4$ obr. w pr. do post. zasadnej—R. skurczem opuść w dół.

Uwaga: Ad. 1. Wysuwając p. nogę wstecz i opierając ją o ziemię tylko palcami, tułow skłaniam lekko wprzód tak, by głowa i p. pięta znalazły się w jednej linji prostej—równocześnie opieram l. r. o lewe kolano w ten sposób że kciuk znajdzie się po wewnętrznej a 4 palce po zewnętrznej stronie l. kolaua,—R. l. będzie lekko w łokciu ugięte—R. zaś prawe znajduje się w pionowem położeniu w dół z ręką w pięść zwiniętą. Wzrok zwrócony ku przodomi. Ad 2. Prostując tułów—podnoszę ramiona wprzód—gdzie zestaje l. R w położeniu grzbietnem—p. zaś ramię przenoszę w dalszym ciągu w górę i w bok z równoczesnym $^1/_4$ obrotem na l. pięcie w prawo do wypadu pr. n. w bok. L. R. w bok podniesione jest w położeniu grzbietnem, p. R. z ręką w pięść zwiniętą znajduje się w położeniu dłoniowem—głowa zwrócona w lewo w kierunku l. ramienia. Ad 3. Z równoczesnym $^1/_4$ obr. w l. do pierwotnego frontu—należy wykonać wypad p. n. wprzód podając tułów w kierunku nogi wypadnej, równocześnie przenieść l. R. w tył a R. p. łukiem górnym (tą samą drogą co pod 2) w górę wskos—gdzie ręka otwarta znajduje się w położeniu grzbietnem—wzrok idzie za p. ramieniem. Ad 4. Z postawy końcowej ad 3—wysuwam p. n. w tył—l. n. uginam silnie w kolanie i opieram ręce palcami wprzód zwróconemi o ziemię t. j. ćwiczący znajdzie się w podpartym uniku p. n. wstecz. Głowa,, tułów i p. noga tworzą linję prostą. Ad. 5 Dostawiwszy l. n. do prawej przechodzi się do chwilowego podporu leżąc przodem, poczem ćwiczący ugiąwszy ramiona, kladzie się przodem na ziemię — wzrok skierowuje do przodu. Ad 6. Ćwiczący prostując ramiona przechodzi do chwilowego podp. leżąc przodem—a wysunąwszy p. n. wprzód—

ugina ją w kolanie więcej jak przy zwykłym wypadzie — a mając ręce ciągle o ziemię oparte znajdnje się temsamem w podpartym wypadzie p. n. wprzód. Głowa, tułów i l. n. palcami o ziemię oparta tworzą jedną linję prostą. Ad. 7. Z końcowej postawy ad 6 wykonuje cwiczący 2 kroki biegiem, aby się dostać o jedno stanowisko naprzód, gdzie stając podnosi ramiona w bok — podczas zaś biegu—ramioua zwisają w dół Ad 8. Wykonując $^{1}/_{4}$ obr. w prawo—w 2 taktach—w I takcie ćwiczący obraca się na p pięcie i palcach l. nogi, równocześnie kurczy ramiona; w II takcie przystawia l. n. do prawej i ramiona rzuca w dół. Po czterokrotnem przerobieniu tego całego ćwiczenia, ćwiczący wraca na swe pierwotne stanowisko.

III. Ćwiczenie.

1. L. n. podnieś wprzód. — R. w bok.
2. Rozkrok, l. n. na palce.—R, przenieś w górę.
3. L. n. przenieś w tył, p. n. ungij w kolanie.—R. wytrzymaj. Skłoń się wprzód.
4. Tułów prostuj—$^{1}/_{4}$ obr. w prawo—rozkrok l. n.—l. R. w bok—p. R. łukiem dolnym w bok.
5. $^{1}/_{4}$ obr. w prawo do uniku l. n. wstecz.—R. przenieś w tył.
6. L. n. podnieś wprzód. R. przenieś wprzód.
7. Skokiem na p. n. $^{1}/_{4}$ obr. w prawo—l. n. w bok—l. R. w bok—p. R. łukiem w dół przenieś w bok.
8. L. n. upuść do post. zasadnej.—R. w dół.

Uwaga: Ad 3. Przenosząc l. nogę silnie wyprężoną w tył ugina ćwiczący p. n. w kolanie (więcej jak w uniku) tułów o krzyżach prostych skłania wprzód a ramiona wytrzymuje w pierwotnem położeniu—Lewa stopa—l. noga, tułów i ramiona tworzą linję poziomą, ćwiczący więc wykonuje wolną wagę na p. nodze. Ad 7. W końcowej postawie ad 6. wykonuje ćwiczący małym podskokiem na p. nodze $^{1}/_{4}$ obrotu w prawo — a l. n. wytrzymana w pierwotnem położeniu po dokonanym obrocie znajdzie się w położeniu „w bok“.

IV. Ćwiczenie.

1. Wykrok l. n. (obie nogi stopami na ziemi). R. w bok.
2. Skłon w lewo—ręce na kark
3. $^{1}/_{4}$ obr. w prawo do post rozkrocz. (cieżar ciała na obu stopach). R. w bok.
4. Skłon w prawo. ręce na kark.
5. $^{1}/_{4}$ obr. w prawo do uniku podpartego l. n. wstecz.
6. P. nogę dostaw do lewej—podpór leżąc przodem.
7. Przysiad podparty.
8. Powstań do post. zasadn. R. w bok a opuść w dół.

Uwaga; Ad 2. Skłon w bok wykonać przy silnie podanych łokciach w bok i głowie nieco w tył cofniętej, Palce rąk spojone

stykają się oparte na potylicy. Ad 5. i 6. ręce opierają się o ziemię do przodu zwrocone.

V. Ćwiczenie.

1. Zakrok l. n. (na całą stopę). Ręce na barki.
2. Wykrok l. n (p. n. na palce). R. rzuć w tył.
3. Skok wprzód z ¼ obr. w lewo do post. kucznej. R. przenieś wprzód a w dół.
4. Na palce stań. — R. w bok.
5. Rozkrok p. n. (obie na palcach). ręce przenieś w górę.
6. Pięty opuść—do post. nastopowej.—Ręce przed pierś (łokcie w bok).
7. Post. rozkrocz. R w bok (położ. grzb.) (wdech). 8. P. n. dostaw do lewej. R.—opuść w dół—(wydech).

Uwaga; Ad 3. Skok wykonać na stanowisko poprzednika z energicznem przeniesieniem ramion wprzód a opuszczeniem w dół — doskok w kuczce — która równa się połowie przysiadu. Ad 6. Łokcie w jednym poziomie z barkami—palce spojone, dłonie ku dołowi zwrócone.

Skłon napięty.

Tak zwana szwedzizna znana u nas jest właściwie z nazwy i z tego, że głównem i charakterystycznem w niej ćwiczeniem jest „skłon napięty". Istota jednak systemu szwedzkiego jest na ogół mało znana, niejednokrotnie nawet tym, którzy się szwedzizną w gimnastyce szkolnej wyłącznie posługują. Dowodem tego jest używanie „skłonu napiętego" w sposób zupełnie nie umiejętny i nie właściwy, nie mówiąc już o takim znawstwie, jak określenie tego ćwiczenia w sposób następujący: „skłon napięty jest to skłon tułowia wprzód z równoczesnem wyrzuceniem ramion w bok", lub „pochylenie silne tułowia wstecz z wyrzucaniem ramion w pion". Są to określenia dane przez nauczycieli gimnastyki, uczących w szkołach.

Co to jest skłon napięty i do czego służy?

Głównym celem systemu szwedzkiego jest osiągnięcie prawidłowej postawy i takie jej ustalenie, by utrzymanie jej prawidłowe nie było jednem z najbardziej utrudzających ćwiczeń. Postawa, kształt tułowia, zależy od stosa pacieżowego a główną w tem rolę gra jego górna część. Ta część stosu jest lekko ku przodowi wygięta. Długotrwałe jej naginanie, przy pisaniu np., w czasie rozwoju ciała, powoduje zwykle ustalenie tego zbytniego wygięcia, które objawia się na zewnątrz okrągłemi plecami. Te same następstwo powoduje zresztą, i zawodowa praca cielesna. Te okrągłe plecy nietylko są brzydkie, ale upośledzając zdolność głębokiego oddechu są przyczyną słabości płuc. Szkodliwość tego wygięcia

pleców i zwężenie piersi zwalcza szwedzka gimnastyka najskuteczniej przy pomocy t. zw. skłonów napiętych.

Jak go wykonać zatem należy, aby odpowiedział ściśle celowi, do którego służy t, zn. nachylił górną część tułowia wstecz przy równoczesnem napięciu całego ciała?

Odpowiedź na to pytanie winniśmy znaleźć w klasycznej książce dla gimnastyki szwedzkiej tj. w podręczniku Törngrena. Törngren wymienia całą grupę skłonów napiętych, w której ćwiczenie mięśni tułowia zostaje to samo a zmieniają się tylko postawy. Na str. 99 opisuje to ćwiczenie w sposób następujący: Lędźwie wyprostowane a nogi i ramiona zupełnie wyciągnięte. Mięśnie brzucha wciągnięte, aby zmusić klatkę piersiową do rozszerzenia się. Oddech winien być spokojny. Autor dodaje tutaj: Mylnie się pojmuje to ćwiczenie, dlatego raczej go nie wykonywać, jak wykonywać błędnie. Uwaga słuszna, ale po tym opisie nie łatwo wykonać prawidłowo to zbyt skomplikowane ćwiczenie. Nie o wiele jaśniej wypadnie ten opis na str. 122 na czele całej grupy określający wykonanie skłonu w postawie zasadnej. Skłon wstecz wykonuje się (odstąpiwszy na stopę od przedmiotu oparcia za plecami znajdującego się), przez podanie ramion i głowy wstecz wyłącznie przez silny skurcz mięśni górnej części pleców i pewnej części mięśni ramion (Schulter), podczas gdy miednica ma być spokojnie trzymana a nogi w postawie prostopadłej zupełnie wyciągnięte. Przez to, że się miednicy naprzód nie wysuwa wywołuje się pochylenie ku przodowi (ścianka szwedzka, ściana, drzewo itp.) tak, że w pełni wyciągnięte i spojone palce rąk opierają się palcami wskazującemi o wzmiankowany przyrząd. Przytem skurczone mięśnie pleców i ramion silnie się natężają tak, że pierś wysoko się wznosi a zginacze bioder i mięśnie brzucha przeszkadzają miednicy w podaniu się wprzód, zaś miękkiej części ciała (część lędźwiową) w zgięciu się wstecz.

Z tego opisu wywnioskować można, że w czasie tego ćwiczenia ciało silnie napięte wygina się w łuk, którego punkty zaczepienia stanowią końce ramion i stopy silnie gniotące w postawę a wierzchołek znajduje się mniej więcej w okolicy dolnego końca mostka piersiowego. Jak jednak trudno rozróżnić, nawet w wykonaniu, skłon napięty od skłonu tułowia wstecz. A właśnie w tej trudności tkwi nietylko niemożność raczej nieumiejętność wykonania prawidłowego skłonu napiętetego, ale niebezpieczeństwo, że wykonywując go wadliwie, osiągamy skutek wręcz przeciwny, jak zaznaczyliśmy. Ta okoliczność powinna dać dużo do myślenia każdemu nauczycielowi i zwolennikowi gimnastyki wychowawczej. Powinni oni pamiętać o tem przedewszystkiem, że przy skłonie tułowia wstecz, tułów podtrzymują głównie mięśnie brzucha i powodują tak silne obciąganie klatki piersiowej w dół, że ona wcale się nie rozszerza, owszem że utrudniają oddech a następnie przeszkadzają mięśniom tułowia w górnej części do skurczu, skutkiem czego nie dopuszczają tej części stosu pacierzowego do zmiej-

szenia łuku. Rzecz prosta, że zmuszamy tym sposobem lędźwie do utrwalenia nadmiernego zwykle wygięcia.

Z powyższego wynika konieczność ścisłego określenia: jak to trudne i bardzo natężające ćwiczenje wykonać i kto je z pożytkiem wykonać może. W następstwie nasuną się same wskazówki jak się nauczyć skłonu napiętego, aby go prawidłowo wykonywać.

Wykonywać go należy w postawie zasadnej lub rozkrocznej. Odstpiwszy od oparcia w tyle, którem winna być drabina szwedzka przedewszystkiem, podnieść ramiona bokiem w pion wyciągając je niejako jak najwyżej, napiąć silnie kark, brzuch i lędźwie i pochylać ramiona wraz z głową wstecz w ten sposób, by głowa nie wystawała po nad linję ramion w żadną stronę. Skurcz mięśni pleców powstanie prawie automatycznie a posiłkowany przez skurcz mięśni karku przezwycięży opór mięśni piersi i tułów lekko wygnie sią ku tyłowi. Wtedy uchwycić należy za szczebel drabiny podchwytem i wyprężywszy ramiona zupełnie, pochylaniem głowy silnie wstecz (zawsze o szyi napiętej) starać się o większe wygięcie kręgów piersiowych ku tyłowi. Napięcie mięśni brzucha, lędźwi, bioder i nóg pomoże do podniesienia klatki piersiowaj jak najwyżej i do utrzymania lędźwi i nóg w linji pionowej. W ten sposób napniemy ciało w łuk wyżej opisany.

Ćwiczenie to, jak już powiedziano, bardzo trudne, może być wykonane przez ciało dobrze gimnastycznie wyrobine. Trzeba doskonale wyczuwać działanie poczczególnych grup mięśniowych i umieć nakazać im to działanie, aby wykonać skłon napięty prowidłowo tak, aby np w tem napięciu móc oddychać i mówić swobodnie; a to jest właśnie znamieniem opanowania tego -ruchu i prowidłowego wykonania go. Przy skłonie tułowia wstecz tego nie dokonamy, bo mamy niejako przygniecioną klatkę piersiową wyciągniętemi mięśniami brzucha.

Jasny z tego wniosek, że ćwiczenia tego nie można używać bez obawy o skutek wręcz przeciwny w gimnastyce szkolnej, a tem mniej nie można go nadużywać kładąc w osnowę każdej lekcji gimnastyki szkolnej. Wiotkie mięśnie młodzieży do lat 14 nawet 16 nie mogą utrzymać „napięcia". Nie potrafją go nawet na chwilę utrzymać, skutkiem czego wykonywuje ta młodzież zwykle zamiast skłonu napiętego, skłon tułowia wstecz. O tem nauczyciele pamiętać winni. Ale aby sobie to uprzytomnieć mogli, muszę znać istotę ćwiczenia.

Trudno przechodzić tutaj analiżę błędów zwykle popełnionych przy wykonaniu skłonu napiętego. Łatwo je zresztą wyprowadzić, z tego, co tu powiedziano. Pamiętać należy, że ciało ma być napięte w łuku Co tym pojęciom nie odpowiada, jest błędne.

Natomiast parę uwag wskaże jak dojść do zdolności wykonania skłonu napiętego, który jest, powtarzamy to jeszcze raz, znakomitem ćwiczeniem przeciw działającem złym następstwom życia siedzącego lub pracy zawodowej, zmuszającej do trwałego zginania tułowia

Przedewszystkiem należy przyzwyczaić ciało do prawidłowej

postawy zasadnej, co jest także ćwiczeniem trudnem. Następnie należy przyzwyczaić do podnoszenia ramion w pion tak, by mogły ciągnać niejako całe ciało, w górę. Uczucia tego doznamy, gdy ramiona w pionie będziemy dokładnie napinać. Z tem łaczyć należy ustalenie karku i umiejętność używania mięśni karku (po usztywnieniu go) do odchyalnia tułowia wstecz. Gdy dodamy do tego „ręce na kark“ i przy odchylaniu głowy będziemy się starali odchylać łokcie ku tyłowi ćwiczenie nabierze już znaczenia dużego dla górnej części tułowia i wyczujemy w czem ono w tej swojej częsci polega. Łatwiej również odczujemy w jaki sposób usztywniać lędzwie, by tworzyły z nogami jedną linję.

Skłon napięty można wykonywać z każdej postawy tak na wyprostowanie zbytnego łuku w plecach można oddziaływać podporem leżacym i przedewszystkiem ćwiczeniami na ławce szwedzkiej w postawie leżąc (na udach) z oparciem nóg o szczeble drabinek.

W. A.

Zawody młodzieży w Niemczech.

W Niemczech przeprowodzono w r 1921 masowo zawody młodzieży, tak męskiej jak i żeńskiej, tak szkolnej jak i po za szkolnej, zostającej pod wpływami rozmaitych organizacji społecznych. Zawody te oparto na podziale na trzy klasy według wieku; zatem: I klasa dla urodzonych w r. 1908 i 1907 czyli dla 13 i 14 letnich, II klasa dla 15 i 16 letnich, III klasa dla 17 i 18 letnich. Dla każdej klasy wyznaczył „wydział państwowy dla cwiczeń cielesnych“ zestawy (boje) cwiczeń pozostawiajac kierownikom organizacji poszczególnych możność innych zestawień, możność organizowania zawodów w cwiczeniach poszczególnych, jak niemniej popisów masowych. Wyznaczono ponadto termin przeprowadzenia zawodów; dla zawodów przeprowodzonych póżniej nie dawano nagród. Sądzę, że program takich zawodów zainteresuje i naszych kierowników młodzieży.

A. Zawody dla chłopców. *I klasa* Trójbój: bieg 100 mtr. skok w dal, rzut piłką palantową. Zwycięzcą jest ten, kto osiągnie najmniej 40 punktów oznaczonych w sposób następujący: 100 mtr. w 19 sek.=0. każda $^1/_5$ sek. 1 punkt. 15 sek.=20 punkt.; skok 2.80 mtr.=0 punkt. każde 5 cm. więcej 1 punkt. 3·80 m.=20 punktów (miara za wysoka!); rzut. 25 m.=0 punktów. każdy mtr. 1 punkt. 45 m.=20 punkt.

II klasa: Sześciobój: bieg 100 mtr., skok w wyż. rzut., piłką palantową lub oszczepem, po ćwiczeniu obowiązkowem na drążku i poręczach i pływanie 50 mtr. Gdzie niema warunków do pływania jedno ćwiczenie na koniu. Zwycięzcą, kto osiągnął najmniej 80 punktów obliczonych w sposób następujący: 100 mtr.

w $17^3/_5$ sek.=0 punktów, każda $^1/_5$ sek. niżej=1 punktówi, $13_3/_5$ sek.=20 punktów. Skok w wyż. 85 cm.=0 punkt. każde 5 cmtr. wyżej=2 punktom, 135 cm.=20 punkt. Rzut piłką 30 m.=0 p. każde 150 cm. dalej=1 p. 60 m.=20 p. Oszczep. 180 cm. długi, wagi 800 gr. 10 m.=0: każde 50 cm. dalej 1 p., 20 m.=20 p. Wszystkie skoki dokonują się bez odbicia z mostka, w wyż przez łatę.

Ćwiczenia na przyrządach. Drążek w wysokości 180 cm.: Z postawy nachwytem wspieranie przedudem w l. zewnątrz rąk, kołowrót wstecz, przełożenie nogi do podporu o ram prostych, spad do zwieszenia przewrotnego, raz zamach o ram. ugiętych, wymyk łącznie kołowrót wstecz, podmyk.

Poręcze w wysokości 120 cm. Z postawy poprzek do poręczy: skok do podporu z zamachem wprzód, wstecz, w przód do siadu zewnątrz przed l. ręką zamachem pośrednim siad rozkroczny przed rękami, przedmach, siad skrzyżny pr. n. przed l. rę., $^1/_2$ obrotu w pr. do siadu zewnątrz przed pr. r., pośrednim zamachem do podporu leżąc przodem, siad okrakiem przed l. r., odboczka w prawo do postawy pobok.

Koń z łękami w wysokości 115 cm. bez mostka: Z postawy pobok przodem ręce na łękach odwrotka w l. (pod lewę rękę) do kuczki ($^1/_4$ obrotu w prawo) z chwytem za łęki, zeskok do postawy łącznie odboczny przeskok w. l.

Sposobu szczegółowego oceny niema. Objęta jest ogólnym regulaminem; oceniają dwaj sędziowie punktami od 1—10. Punkty obu sędziów się zlicza, w ten sposób można dostać za jedno ćwiczenie i 20 punktów.

Pływanie na przestrzeni 50 m. wody bieżącej lub na przestrzeni większej wody stojącej a równoznacznej z poprzednią sposobem dowolnym. Średnia czasu uzyskanego przez pięciu najlepszych pływaków=20 punktom, każde $1^1/_2$ sek. mniej lub więcej znaczy 1 punkt.

III klasa: sześcioboj: 100 mtr. biegu z płotkami, skok w dal. pchnięcie kuli 5 kg., po jednem ćwiczeniu obowiązkowem na drążku i poręczach, pływanie 50 mtr. Zamiast pływania ćwiczenie na koniu. Zwycięzca jest kto osiągnie najmniej 80 punktów obliczone z sposób następujący: 100 mtr. biegu z 4 płotkami 80 cm. wysokiemi, ustanowionemi w 15, 35, 55 i 75 mtr. od startu w 19 sek.=1 punktowi, 15 sek.=20 punktom. Skok w dal. 350 cm.=0 punkt. każde 10 cm. więcej=1 punktowi, 550 cm=20 p. Pchnięcie kulę 560 cm.=0 p., każde 20 cm. więcej=1 punktowi, 960 cm.=20 p.

Ćwiczenia na przyrządach. Drążek 180 cm. wysoko: Z postawy pobok nachwytem wychwyt z naskoku, kołowrót w pod. wstecz, opad wstecz do zwieszenia przewrot, wspieranie przedudem l. wewnętrz rąk, kołowrót wstecz, przełożyć nogę wstecz do podporu, opad wstecz wychwyt, przełożyć nogę prawę pod pr. rękę, opad wstecz i wspieranie przedudem łącznie l. nogę z $^1/_4$ obrotem w pr. do zeskokoku do postawy.

P o r ę c z e, wysokość 155 cm. (nizszym wzrostem można dozwolić na mostek). Z postawy zewnątrz poprzek do poręczy skok do podporu, w drugim przednim zamachu siad okrakiem przed l. r., zamachem pośrednim siad przed pr. r., zamachem pośrednim z poskokiem w przednim siad rozkroczny przed rękami, przechwyt z oparciem ramion o poręcze i odmachem do źwieszenia na ramionach, w przednim zamachu wychwyt, odmachu do podporu leżącego przodem, zamach wprzód z poskokiem wstecz z poskokiem naprzód, kilkakroć, do siadu rozkrocznego przed rękami na końcu poręczy, przechwyt za końce poręczy, zamachem pośrednim przerzut o ram ugiętych.

K o ń Wysokość 115 cm. Z postawy chwytem za łęki kuczka do podporu tyłem, poziomka, podpór, odboczka w l. do podporu przodem, skok do postawy i odhoczka w pr.

Pływanie jak w kl. II.

B. Zawody dla dziewcząt. *I klasa:* Trójbój: bieg 75 m., skok wdal, rzut piłką palantową. Zwycieża się najmniej 40 punktami obliczonemi w sposób następujący: bieg 75 m. $16^2/_5$ sek.=0 punktów, każde $^1/_5$ sek. mniej równa się 1 punktówi $12^2/_5$ sek.=20 punktom. Skok wdal 250 cm. równa się 0, każde 5 cm. więcej daje 1 punkt, 350 cm.=20 punktom. Rzut piłką 20 m.=0 punktom, każdy meter dalej=1 punktowi, 40 m. równa się 20 punktom.

II klasa: Czwórbój. bieg 75 m., rzut piłką, po jednem ćwiczeniu na drażku i poręczach; albo pięciobój w którym można dodać do czterech powyższych ćwiczeń jeszcze pływanie. Zwycieża, która osiągnie w czwórboju 52, w pięcioboju 66 punktów według następującej oceny: 75 m. bieg w 16 sek.=0 punktów, każda $^1/_4$ sek. mniej=1 punktowi, 12 sek.=20 punktom. Rzut piłką 24 m.=0 p., każde 1'50 dalej=1 punktówi, 54 m.=20 punktom.

Cwiczenia na przyrządach. Drążek w wysokości 160 cm. Z postawy nachwytem wspieranie przedudem w l zewnątrz rąk, kołowrót wstecz, opad wstecz do zwieszenia podkolanem, przełożyć nogę i wymyk, pr. r. podchwyt, siad w lewo zewnętrz rąk, odboczka w lewo do postawy i podmyk.

Poręcze w wysokośći 110 cm. Z postawy w środku poprzek skok do podporu i zamach w przód do podporu leżąc tyłem, zamachem pośrednim do podporu leżąc przodem, ramiona ugiąć, prostować, w przednim zamachu siad zewnątrz przed lewą, siad przed prawę, w zamachu wstecz, siad do środku za lewą, $^1/_2$ obrotu w prawo do podporu, odwrotka w lewo.

Pływanie jak u chłopców.

III klasa Czwórbój: 75 m. bieg z płotkami, pchnięcie kulą 5 kg., ćwiczenia na drążku i poręczach—albo pięcioboj jak w klasie II. Bieg z płotkami trzema 60 cm. wysokiemi, w 15, 35 i 55 m. od stratu 18 sek.=0 punktów, każda $^1/_5$ sek. mniej 1 punkt. 14 sek.=20 punktów. Pchnięcie kuli 3m.=0 p., każda 20 cm. więcej 1 punkt. 7 m =20 punkt.

Ćwiczenia na przyrządach: Drążek w wysokości 180 cm. Z postawy nachwytem wymyk, opad w przód do zwieszenia kuczką, przewlek l. nogą do gniazda prawą, wspieranie przedudem lewem, podchwyt, kołowrót w przód z ½ obrotem w l, kuczka prawą nogą do podporu ze zmianą chwytu, opad w przód do zwieszenia przewrotnego, odmach wstecz z ram. ugiętemi, zam. wprzod, wstecz do ram. prostych i zwieszenia rozpiętego, zeskok wstecz.

Poręcże 150 cm. wysokie: wywijanie w podporze na barkach, w przednim wychwyt do siadu zewnętrz rąk przed lewą, zamach wstecz do siadu pr. nogą na lewej poręczy, odmach do takiego siadu w prawo, zamach pośredni, w przednim poskokiem do siadu zewnątrz przed prawą, ¼ obrotu w l. do podporu przodem pobok łącznie z przełożeniem prawej nogi na poręcz przednią do siadu rozkrocznego, zeskok odwrotny w l. z ¼ obrotem w prawo

Pływanie jak u chłopców.

Program powyższy jest dla nas niezwykły z powodu użycia drążka i poręczy w gimnastyce dla dziewcząt w sposób tak rozległy. Wymaga on stałego używania powyższych sprzętów w zakresie gimnastyki przyrządowej. Przy pewnych zmianach, szczególniej przy zastosowaniu zawodów grupami, było by rzeczą wskazaną przeprowadzać zawody młodzieży w jak najszerszym zakresie. Szczególniej byłoby pożądane podawanie wyników, by je można było notować. Byłby to pierwszorzędny materiał doświadczalny. Należałoby poddać próbom zawody w ćwiczeniach nie przyrządowych, aby ustalić dla nas granice minimalne i maksymalne.

Sław.

Komu służy Sokół.

W № 20 „Robotnika“ centralnego organu Polskiej Partji Socjalistycznej, wychodzącego w Warszawie, ukazał się artykuł p. t. „Sokół, jako ekspozytura endecji“. Redakcja „Robotnika“ na podstawie przytoczonego w tymże artykule okólnika Związku Ludowo-Narodowego stwierdza, że „Sokół“ jest „departamentem gimnastycznym endecji“, „bojówką antysocjalistyczną i antyludowcową“.

Wszelką polemikę z pismem, które niejednokrotnie dowiodło, iż zapatruje się na każdą sprawę nie ze stanowiska jej słuszności i celowości, nie objektywnie lecz wyłącznie z punktu widzenia interesów swego stronnictwa, uważamy za bezcelową. Nie sądziemy także, aby ona była potrzebną, gdyż członkowie Sokoła są dostatecznie chyba przekonani o zupełnej jego bezpartyjności i nie mięszaniu się do żadnych spraw polityki bieżącej, artykuł

przeto „Robotnika“ przekonań ich nie zmieni. Jednak na skutek kilkakrotnych zapytań ze strony sfer, mniej świadomych stosunku Sokoła do polityki, uważamy za nieodzowne sprawę tę wyświetlić.

Co tedy mówi inkryminowany okólnik Zarządu Ludowo-Narodowego. Czy naprawdę zawiera jakiekolwiek twierdzenie, a nawet nie twierdzenie, lecz najsubtelniejszy choćby odcień, który mógłby nasunąć podejrzenie partyjności Sokoła. Nie, — w okólniku niema nic podobnego. Okólnik stwierdza jedynie doniosłe znaczenie sokolstwa w życiu narodowem, jako organizacji, mającej za cel wychowanie fizyczne społeczeństwa, i wzywa członków Związku Ludowo-Narodowego do wstępowania w szeregi Sokole. Więcej nawet — okólnik wyraźnie stwierdza bezpartyjność Sokoła, mówiąc: „Musimy zrobić wszystko, by ideje Sokolą spopularyzować, zrobić ją drogą dla społeczeństwa i doprowadzić do tego, *by partyjne bojówki zginąć musiały z anemji przy potężnym rozwoju ogólno narodowej i naprawdę narodowej organizacji Sokoła*“.

Gdzie tu redakcja „Robotnika“ widzi stwierdzenie przynależności Sokoła do tej lub innej partji politycznej? Chyba—działając w myśl zasady: bijesz ty mojego żyda, wybiję ja twojego, odwzajemnia się na tych stronnictwach, które wykazały, że stronnictwo, którego jest organem, usiłuje opanować pewne organizacje społeczne i wydaje w tym celu polecenia organom podległym, za ich sympatje dla „Sokoła“, kosztem tej organizacji.

Stosunek Sokoła do polityki omawia w numerze 7 Przeglądu Sokolego (z lipca 1921) artykuł pod tymże tytułem. Artykuł ten nie wywołał polemiki; znak, iż z jego poglądami wszyscy Sokoli są zgodni. Powtarzać tu treści artykułu nie będziemy, zaznaczy tylko, że zawsze chętnie widzieć będziemy w swem gronie wszystkich polaków, dzielnych i uczciwych, miłujących swoj kraj i swe społeczeństwo, bez względu na ich przekonania polityczne, z warunkiem jednakże, aby polityki ani w życiu wewnętrznem Sokoła, ani nazewnątrz w imieniu Sokoła nie uprawiali.

Związkowi Ludowo Narodowemu wdzięczni być tylko możemy za jego wysoką opinję o naszej działalności i za gorącą chęć poparcia nas, tak jak wdzięczni będziemy każdemu innemu ugrupowaniu społecznemu za popieranie naszych dążeń, któremi są: rozwój fizyczny całego narodu i wpojenie woń zasad obowiązkowości i karności obywatelskiej.

Służymy bowiem sławie, wielkości i niepodległości Polski i wszyscy który w tym względzie z nami pracują, są nam przyjaciółmi.

Z życia dzielnic.

Dzielnica Berlińska. W drugiej połowie roku 1921 zaszły w tej dzielnicy duże zmiany na niekorzyść Sokolstwa. Wskutek bojkotu ze strony niemców, emigrantów z Polski, którzy osiedlili się na Łużycach z jednej, oraz wskutek znacznego ubytku najgorliwszych i najbardziej wyrobionych druhów przenoszących się do Polski, z drugiej strony, — okręg łużycki zmuszony był zawiesić swą działalność. Z siedmiu gniazd, które składały rzeczony okręg, pięć przestało istnieć, dwa zaś pozostałe — Złokomorów i Ranno, z wielkim trudem walczą o swe istnienie. Rozwiązały się również w okręgu saskim gniazdo Drezno, i w okręgu berlińskim gniazda Tegel i Wrocław, tak iż okręgi te liczą obecnie: saski 5 i berliński 8 gniazd.

Jstnienie i działalność Sokoła polskiego na ziemiach niemieckich jest solą w oku usposobionym nacjonalistycznie warstwom ludności niemieckiej a w dużej także mierze i władzom państwowym. Nacjonaliści niemieccy w lipcu r. ub wnieśli interpelację, żądającą ukrócenia działalności Sokoła, jako organizacji politycznie szkodliwej dla interesów państwa niemieckiego Na szczęście interpelacja tym razem nie odniosła skutku, rząd jednak dał na nią odpowiedź, iż nie będzie robił trudności Sokołowi dopóty jedynie, dopóki członkami jego będą wyłącznie obywatele państwa niemieckiego. Pomimo tę odpowiedź rządu, policja zamierzała wydać zakaz urządzenia zlotu dzielnicowego w końcu lipca r. ub. i tylko dzięki energicznemu i stanowczemu wystąpieniu władz sokolich na zlot zezwoliła.

Trudne i ciężkie warunki pracy, ubytek kadr sokolich i słaba, narazie przynajmniej, nadzieja na rozwój Sokolstwa na Warmji, spowodowały połączenie się Dzielnicy Berlińskiej z Dzielnicą na zachodzie Niemiec w jedną całość, by stworzyć wspólnie większą siłę i odporność przeciw zakusom wrogów. Ugoda w sprawie połączenia się tych dzielnic nastąpiła już w Listopadzie r. ub podczas zjazdu delegatów w Westfalji Oficjalne złączenie się ma nastąpić na zjeździe w Kwietniu r. b. W związku z tem połączeniem organ Dzielnicy Berlińskiej—„Sokół na Obczyznie“ przestał wychodzić z dn. 1 stycznia. Odtąd organem wspólnym obu dzielnic jest „Przegląd Sokoli“—dotychczasowy organ Dzielnicy na Zachodzie Niemiec.

Zarząd Dzielnicy stanowią obecnie druhowie: M. Małkowski prezes, J. Leyer—zastępca, Ig Kołodziejczak—Sekretarz, Fr. Kuczyński—Skarbnik, A. Balcerek—Naczelnik i J. Bruss—redaktor.

E. M.

Na tematy sportowe.

Zwiazek narciarski urządził w Zakopanem zawody międzynarodowe. Są to drugie zawody międzynarodowe, które świat sportowy polski urządza w Polsce. Nie ulega wątpliwości najmniejszej, że takie zetknięcia się z obcymi przynosi dużo korzyści i to nietylko rzeczowych. Nie wszyscy w Polsce wiedzą jaką korzyść narodowi czeskiemu przyniosły tak zwane wyprawy sokołów, które oni urządzali to do Francji, to do Włoch, to do Anglji nawiązując stosunki ze swiatem gimnastyczno-sportowym a przez niego z czynnikami rządowemi. Za tym przykładam danym narodowi swemu przez ruchliwą a świadomą celu organizację jeszcze w r. 1889 poszły inne organizacje, uczeni, kupcy i t. d. Dzis znają w świecie nietylko Czechów, ale Czesi mają w świecie zadzierzgnięte liczne stosunki we wszyskich warstwach społecznych i wszystkim mówią o sobie. A nadto zniewalają do oddawania odwiedzin i stwarzają sposobnosci pokazania swego kraju. Pod względem rzeczowym takie odwiedziny wzajemne dają rownież nadzwyczajne korzyści. Niepotrzebuje to szczególowego uzadadniania. Wystarczy wspomnieć, że widzimy w masie, u siebie w domu, rzeczy, które na świecie szerokim mogą widzieć jednostki tylko

Jeżeli jednak weszliśmy na tę drogę, to winniśmy pamiętać, że nie wolno nam pracować na wywołanie lekceważenia. Mogą ludzie obcy o nas mówić, ze niejednego nie znamy czy nie umiemy, lecz przyznać nam winni, że bierzemy się do wszystkich spraw z powagą i że mamy postanowienie rozwinięcia wrodzonych przymiotów do wyżyny osiągalnej. Tymczasem zapraszając obcych do współudziału w czynnosciach, które oni bardzo poważnie traktują, przedstawiamy się jak lekkomyślnicy, którym właściwie na niczem wiecej nie zależy jak na osiągnięciu wrażeń z przyjemnej rozrywki.

Tak sie stało z zawodami lekkoatletycznemi, na których przedstawiliśmy się jako materjał, nawet bardzo dobry, ale dopiero materjał. Tak się stało z zawodami narciarskimi, na których biją nas obcy, bośmy np. nie opatrzyli należycie sprzętu sportowego i pękają nam przagniłe czy źle zawiązane paski w chwili decydującej, lub przygotowujemy się do sportowego działania nocną zabawą w knajpce. Można się gniewać na sprawozdawców dziennikarskich, że o tem piszą, ze względów osobistych, ale zrobili dobrze dla sprawy. Gdy wiemy bowiem to i wiemy o zdaniu sprowadzanych z za granicy trenerów, iż jesteśmy dobrym materjałem sportowym, ale brak nam potrzebnego do działań sportowych wyrobienia całego ciała, może zrozumiemy wreszcie, co robić na przyszłość, aby uniknąć lekceważącego nas traktowania przez obcych.

W naszem wewnętrznem życiu należy również dla dobra sprawy jak najrychlej uzdrowić stosunki w pismach codziennych w odniesieniu do sportu, jako czynnika w wychowaniu ciała.

Rubrykę tę powierzają zwykle dzienniki pierwszemu z kraja pracownikowi, który o tem dużem zagadnieniu społecznem pojęcia nie ma. Trudno powracać do różnych dawniejszych notatek i wiadomości podawanych w pismach z tej dziedziny a z których wynikało, że piszący nie ma o tem, o czem pisze, pojęcia pod względem rzeczowym, ani nie rozumie znaczenia tych spraw dla zagadnienia wychowania ogólnego. Dość wspomnieć wywody w jednym z dzienników na temat mustry i sportu, w których autor utrzymuje, że w wojsku mustrę zastąpić sie winno sportem.

Ci wrzyscy ludzie traktują widowiska sportowe nie jako środek agitacyjny w dziedzinie wychowania cielesnego, lecz jako przdsiębiorstwo, które trzeba reklamować w piśmie, aby się udało. I dlatego wypisują różne fantastyczne rzeczy, aby tłum widzów zachęcić do pójścia. Przepowiadają też naprzód zwycięstwa łatwe polskich sław sportowych. Ludzie wierzą, ale wierzą w końcu i sławy, że to wszystko pójdzie świetnie, bez wysiłku z ich strony, bo mają naturalne przymioty, które im wawrzyny przyniosą. Dostają też w skórę od tych, którzy przywykli do tego, by wrodzone uzdolnienia podwyższać ciężką i poważnie prowadzoną pracą.

Tych parę uwag czynimy nie dlatego by z kimkolwiek wdawać się w spory. Idzie nam o to, aby w naszym świecie sokolim zwrócić uwagę na usterki, których uniknać musimy. Wybieramy się także za granicę i będziemy prosić do siebie obcych. Róbmyż to tak, by nas nie potraktowano potem pobłażliwie lub lekceważaco.

Zawody narciarskie w Zakopanem miały programu następujący: Bieg juniorów (8 klm. przeważnie w zjeździe, różnica wzniesień 1000 mtr.), bieg seniorów (13 km. 70% zjazdu, 30% po równem, różnica wznosień 1400 mt.). Biegi te w wykonaniu połączono na warunkach dla senjorów. Skoki juniorów i senjorów. Bieg rozstawny na torze dla senjorów, drużyny po trzech. Bieg pań (5 km. przeważnie w zjeździe).

Do zawodów stanęło 91 zawodników w tem 65 polskich, 25 obcych. Z polskich byli „Czarni" lwowscy, narciarze tow. tatrzańskiego i akademickiego zwiazku sportowego. Czechów było 18, Niemcy ze Spiszu i Moraw i Węgrzy.

Warta zaznaczyć wobec uwag ogólnych, że za narcierzami czeskimi przyjechali delegat Ministerstwa zdrowia Oczenaszek i Konsul z Krakowa Szediwy, z Wegrami przyjechał radca min. wojny. Od nas było tylko trzech generałów. Inne czynniki rządowe takimi sprawami się nie interesują.

Wyniki zawodów były następujące: Bieg główny senjorów, stawało 22: 1) Thörn (niemiec ze Spiszu) 47'02", 2) Koldowski czech, 3 Krzeptowski góral. Różnica między nimi o parę sekund czwarty Kalicinski miał już 48'24", ostatni przybył w 52'02".

Bieg senjorów, stawało 52: 1 Zelinka czech w 49'13", 2 Czarniak polak 50'09", 3 Konoul, czech.

W skokach senjorów pierwsze miejsce zdobywa Rozmus polak 22'5 mtr., 2 Koldowsky, 3 Krzeptowski. Junjorzy pierwszy Konoul 10 mtr., 2 Żychoń, 3 Makowski, polacy.

W biegu pań pierwsze miejsce polka Ziętkiewiczowa 31'25" drugie wegierka Reichardt 36'56,, 3 Schiele Tow. tatrz.

Bieg rozstawny na przestneni 14 km. dał pierwsze trzy miejsca drużynom polskim, pierwsza w 42'35".

Mistrzostwo tatr osiągnał czech Koldovsky. Drugie miejsce dostał Krzeptowski, Trzecie Kalicinski.

Związek związkow sportowych powtał; w skład jego weszły na razie związki: piłki nożnej, lekko atletyczny, tenisowy, łyżwiarski i wioślarski. Obok tego związku stoi oparty na osobnym statucie Polski komitet igrzysk olimpijskich, związany jest jednak z poprzednim związkiem wspólnem wąlnem zgromadzeniem. Prezesem związku związkow jest p. artur Śliwiński wiceprezes rady miasta Warszawy, zastępcami pp. Kowalewski i Garczyński dotychczasowi kierownicy komitetu olimpijskiego tak jak i generalny sekretarz p. Orłowicz.

W nowym związku nie rozstrzygnięta jest sprawa t. zw. związkow państwowych i związkow narodowych. W ogólnych międzynarodowych zawodach biorą udział związki państwowe. We Francji, Belgji, Włoszech, Niemczech. Związki te pokrywają się ze związkami narodowemi. Czesi, Polska są w innem położeniu, bo mogą mieć i mają związki narodowe (czescy sokoli—turnerzy, w Polsce—Sokoli, związki żydowskie niemieckie, ruskie). Czy korzystne i konieczne jest tworzenie związkow państwowych. Żydzi np. dażą do tworzenia swych związkow narodowych, a związek piłki nożnej polski jest państwowym, należą tam polskie i żydowskie kluby a zgłaszają się niemieckie).

Otoż ta sprawa wymaga załatwienia.

Sokolstwo do związku związków nie należy. Inicjatorzy nie uważali sokolstwa za organizację sportową i nie zaprosili go na zjazd, raczej sciśle, zaprosili bez miejsca. Przewodnictwo związku nie brało tego tragicznie, gdyż do udziału w zawodach gimnastycznych międzynarodowych ma dostep przez związek międzynarodowy gimnastyczny, którego jest członkiem, zaś w zawodach w grach i lekkiej atletyce ze swoimi może brać udział przez związki z okręgami odpowiedniemi. Innych korzyści na razie niema a byłyby ciężary duże pieniężne. Zwracają się jednak obecnie do Przewodnictwa i przedstawiają konieczność utworzenia związku gimnastycznego państwowego.

Sprawę te pewnie zechce Przewodnictwo Zw. omówić. To pewne, że nie spodziewając z tego zamierzenia korzyści zadnych dla Sokolstwa, rozpatrywać będzie sprawą pod kątem potrzeb państwa.

Jeszcze kilka szczegołów ze sportu zimowego.

Mistrzostwa Europy w jeździe szybkiej i sztucznej zgroma-

dziły na starcie najlepsze siły finladzkie oraz z zagranicy tylko jednego Norwega P. Ohlsena Wyniki były nastepujące:

500 m. 1) Thunberg (Finlandja) 46.2 sek.
150 m. 1) Thunberg 2 : 38 . 3
2) Ohlsen (Norwegia)
5000 m. 1) Thunberg 19 : 25 . 2
2) Ohlsen
10.000 m. 1) Bergströn 2) Ohlsen.

W Tabor, Czechy, odbyły się mistrzostwa Czecho-słowacji na lodzie.

500 m. 1) Hladky (Mor. Slarja) 55 : 2.
1500 m. 1) Hladky 3 : 0.
5000 m. 1) Hladky 12 : 24.
2) Frawal 12 : 36 . 4.

Sław.

Zdarzenia bieżące.

Polska się jednoczy. Oto zdarzenie, które przed naszemi oczyma rozwija się wśród przewalania się wielkich zdarzeń w świecie, tak jakoś spokojnie, tak bez wielkich wzruszeń ogółu polskiego, że nie zdajemy sobie wśród rozgwaru dnia sprawy z tego, że jesteśmy świadkami historycznych zdarzeń wiekopomnych, że się zapisują w naszych oczach karty historji. Śląsk wraca po 600 latach oddzielenia do macierzy. Wraca wprawdzie okrojony, ale wraca w jądrze swem i korzeniu, bo wraca lud polski, który zadecydował o losie ziem przez siebie zamieszkałych.

Obecnie łączy się Wilno z Polską, znowu siłą i wolą ludu polskiego wiernego przysięgom przed czterystu laty złożonym. Dla nas to również radość wielka, bo złączy się znami gniazdo nasze, które przetrwało tyle przeciwieństw w jedności myśli i w jedności dążeń. Nie mogliśmy nawiązać dotąd stosunków z Wilnem, które stale pozostawało z całością sokolstwa w ścisłej łączności, a w czasach ostatnich odcięło się jakimś tajemniczym murem nie pozwalającym na żadne wyjaśnienia. Teraz mur pękł i poszedł w gruzy, sprawy się wyjaśnią i Wilno stać będzie pod sztandarem związkowym.

Zlot sokolstwa jugosłowiańskiego odbędzie się w sierpniu (11 i 12) r. b. w Lublanie, połączony z zawodami międzynarodowemi urządzanemi przez związek gimnastyczny międzynarodowy.

Zlot unji gimnastycznej francuskiej zwoływany tradycyjnie w czasie zielonych świąt, w tym roku odbędzie się w Marsylji w połączeniu z wielkiemi zawodami towarzystw strzeleckich. Unja bardzo się przygotowuje do tego zjazdu zachęcona powodzeniem zjazdu tamtegorocznego w Lile, który przeszedł pod względem liczebności wszystkie dotychczasowe. Zgłoszeń napływa już dziś bardzo dużo.

W sierpniu w Nantes urządza zlot unja gimnastyczna żeńska. Jest to pierwszy występ tego zrzeszenia francuskiego.

Ś. p. Lucjan Lipiński były prezes sokoła w N. Sączu i członek wydziału zw. we Lwowie zmarł w Krakowie w 82 roku życia swojego. Po przeniesieniu się do Krakowa jako notarjusz w późniejszym już wieku nie brał czynnego udziału w życiu sokolstwa, ale zawsze był jego gorącym przyjacielem.

Cześć jego pamięci!

Pisma i książki.

Wychowanie fizyczne miesięcznik, wychodzący w Poznaniu pod redakcją Eug. Piaseckiego. Pismo to poświęca się teoretycznemu omawianiu spraw wszystkich do wychowania cielesnego się odnoszących. Jest ono pod tym względem także organem Związku Sokolego, który do założycieli pisma należał. Wszystkie dzielnice a nawet okręgi pismo to przedpłacić winny, gdyż inaczej pismo się nieutrzyma. Byłoby to szkodą niepowetowaną dla sprawy i wstydem dla Polski, że pisma takiego utrzymać nie mogła. Przedpłata roczna wynosi 800 mk. przesłać można przez pocztową kasę oszczędności № 200, 822.

Wyszedł rocznika II zeszyt za maj—sierpień r. 1921 i zawiera:

Prof. dr. St. Ciechanowski: W sprawie kształcenia kandydatów na lekarzy szkolnych.—Prof. dr. Eug. Piasecki: Z dziejów rozwoju zabaw ruchowych.—Dr. M. Orłowicz: Pomoc państwa dla sportu w Polsce. Nowe książki (Kopczyński, Jaroszyński, Nobécourt et Schreiber, Burgerstein, Śniadecki, Ruffier, Nowicki).—Z czasopism (Antropometrja, medycyna szkolna, mechanika ćwiczeń cielesnych).—Z Towarzystw, Instytucyi i Zjazdów (Z posiedzeń warszawskich lekarzy szkolnych, Posiedzenie Rady Wychowania Fizyczn. i Kultury Cielesnej, Ogólnopolski Zlot Sokoli, III Kongres Higieny Szkolnej krajów w języku francuskim, Ze Studium Wych. Fizycz. Uniwersytetu Poznańskiego. Z Głównej Szkoły Wojskowej Gimnastyki i Sportów w Poznaniu).—Ustawy, Rozporządzenia, Przepisy (Statut Państw. Kursów Wychowania Fizycznego, Jeszcze w sprawie kształcenia wychowawców fizycznych).—Poszukiwania w sprawie zabaw i gier ruchowych polskich).—Notatki bibljograficzne.—Od Wydawnictwa.—Kronika

O wychowaniu fizycznem ze stanowiska teoretycznego i w zastosowaniu praktycznem. Dr. Tadeusz Schultz—Poznań, nakładem b. związku sokołów w Państwie niemieckim—marek 50. Jest to nieduża książeczka o 67 stronach, napisana przez członka wydziału tegoż związku a obejmująca w krótkiem streszczeniu wszystko, co kierownikom gimnastyki może dać materjał do formowania pojęć o tem, co się teorją gimnastyki nazywa a sokołom wszystkim podstawę do ukształtowania myśli o znaczeniu pracy, jaką sokolstwo podjęło. Treść książeczki zaleci ją najlepiej. O konieczności wychowania fizycznego, cel i istota wychowania fizycznego, organy zewnętrzne oraz wpływ ich ćwiczenia na organizm jako całość (anatomja i fiziologja). O środkach wychowania fizycznego (hygiena, gimnastyka] Wskazówki dotyczące wychowania fizycznego w poszczególnych okresach życia.

Wskazówki dla Przodowników. Bibljoteczka Sokoła — Poznań opracował Jan Fazanowicz. Są to krótko zebrane wskazówki do układania lekcji gimnastyki wychowawczej w sposób w jaki tę sprawę w sokole się uprawia. Kosztuje 50 mk.

Obie te książeczki nabywać można w dzielnicy poznańskiej adresując: Poznań, Zielone ogródki, sekretarjat sokoli.

Odpowiedzialny za Redakcję: Michał Terech. Redaguje Komitet.

Druk Instytutu Głuchoniem. i Ociemn. w Warszawie, pl. Trzech Krzyży 4-6.